

ONIGIRI ET TEMPURA DE PLANTAIN LANCÉOLÉ

Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédient	Quantité
Riz rond japonais	450 g (type sushi)
eau	65 cl
sel fin	
graines de sésame	1 pincée
Huile de colza	15 cl
sauce soja	4 càc
Feuilles de plantain	1 poignée
Plantain	12 feuilles entières
Plantain	12 épis
Oeuf	1
eau pétillante	200 ml
farine	100 g
Maïzena	50 g
Huile de friture	70 cl

Préparation

1. Cuire le riz. Rincer abondamment le riz à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau devienne claire. Égoutter, puis verser dans une casserole avec l'eau. Porter à ébullition, couvrir, puis baisser à feu doux et laisser cuire 10 à 12 minutes sans soulever le couvercle. Couper le feu et laisser reposer 10 minutes supplémentaires, toujours à couvert.

2. Préparer le plantain. Nettoyer et sécher délicatement les feuilles et les épis.

3. Mixer le pistou de plantain. Couper grossièrement une poignée de feuilles de plantain. (en réserver deux par personne -12- pour les tempura). Les mettre dans un récipient pour les mixer avec les noix. Ajouter l'huile progressivement et terminer d'assaisonner avec la sauce soja.

4. Façonner les onigiri Transvaser le riz chaud dans un plat large et le laisser tiédir légèrement. Préparer un petit bol d'eau froide avec une pincée de sel pour humidifier les mains. Prendre une portion de riz dans la paume, former un petit creux. Si nécessaire, y déposer une petite cuillère de pesto de plantain, puis refermer avec un peu de riz. Façonner entre les paumes pour obtenir une forme triangulaire compacte, sans trop presser pour ne pas écraser les grains, ou utiliser un moule à onigiri.

5. Préparer les tempuras d'épis. Faire torrifier les épis dans une poêle tout en surveillant de près.

6. Préparer la pâte à tempura : Dans un saladier, battre légèrement l'œuf avec l'eau pétillante bien froide. Ajouter la farine, la maïzena et la pincée de sel. Mélanger grossièrement à la fourchette ou avec des baguettes : laisser la pâte légèrement grumeleuse pour un effet léger et croustillant. Ne pas trop travailler la pâte afin d'éviter qu'elle ne devienne collante.

7. Faire chauffer l'huile de friture. Verser l'huile dans une casserole ou une friteuse et porter à 170 - 180 °C. Vérifier la température à l'aide d'un thermomètre ou en plongeant une goutte de pâte : elle doit remonter immédiatement sans brûler. Frire les légumes en tempura Plonger les épis de plantain dans la pâte, puis les déposer un par un dans l'huile chaude. Procéder de la même manière avec les feuilles. Retourner à mi-cuisson si nécessaire. Retirer les tempuras lorsqu'ils sont croustillants, puis les égoutter sur du papier absorbant.

8. Dressage Entourer chaque onigiri d'une feuille de plantain lancéolé (éventuellement blanchie) au moment de servir. Déguster tiède ou à température ambiante. Dresser les assiettes avec des onigiris, des tempuras, des feuilles et des épis. Disposer du pistou de plantain comme sauce. Bonne dégustation.
